

E-BOOK

Odstavení **od KOJENÍ**

Beggs®



OBSAH

Jak ukončit kojení	3
První laktační krize v 6. měsíci	4
Co je třeba zvážit před odstavením	5
Jak správně postupovat, aby při odstavení netrpělo ani miminko, ani maminka	6
Jak na to? Jak miminko odstavit?	7
1. Samoodstavení	8
2. Postupné ukončení kojení	8
3. Rychlé ukončení kojení (z jakýchkoliv příčin)	10
5 tipů na závěr	11



Jak ukončit kojení?

Ne každé mamince je dopřáno kojit miminko tak dlouho, jak by si zasloužilo. Někdy se můžou vyskytnout situace, kdy jsou fyzické či psychické zdraví, případně i rodinné poměry na prvním místě. Jak potom odstavit Vašeho drobečka co nejšetrněji a bez pocitu viny?

Kojení je téma, kolem kterého je dlouhodobě rušno. Některé maminky, lékaři i laktační poradkyně ho berou velmi vážně a snaží se, aby miminko dostávalo mateřské mléko co nejdéle. Existují dokonce maminky, které jsou ochotné kojit co nejdéle za každou cenu. Na opačném konci stojí maminky, které chtějí kojit jen do doby, která je jim „pohodlná“. A pak také existuje skupina šťastných žen, které kojení berou v „pohodě“, problémy s ním spojené se jim vyhýbají, takže to, kdy

ho ukončí, nechávají plně na svém potomkovi. A zapomenout nesmíme ani na maminky, které by kojit chtěly, ale musí přestat ze zdravotních důvodů.

Náhlé odstavení může být traumatizující pro dítě i pro matku a přináší řadu problémů, jako je třeba zhoršený spánkový režim, odmítání pití umělého či jiného mléka a v mladším věku také nervozita a plačtivost. Jak tedy na to?



První laktační krize *ve 6. měsíci*

V prvních šesti měsících života je kojení pro miminko velmi důležité a představuje pro něj tu nejlepší výživu. Po tomto období se zavádějí první příkrmy, nicméně kojení pokračuje dál. Přestože se v odborné literatuře uvádí, že zhruba v devátém měsíci by miminko mělo pít 3× denně, je realita často jiná a miminka mateřské mléko vyžadují mnohem častěji. „Rizikové“ bývá už období po prvním půlroku, kdy se miminkům mění spánkový režim a kdy vyžadují častější noční kojení, což může mít negativní dopad na maminky. Taková maminka je vyčerpaná, a pokud navíc kojení není bezproblémové, může to být pro ni psychicky velmi náročné. I když většina odborníků tvrdí, že nic z toho není důvod k přerušení kojení, psychika matky

je také důležitá a je třeba najít způsob, jak ji zvládnout. Ano, ideální je zajistit, aby se dítě nebudilo příliš často a někdy opravdu stačí „ještě chvíli vydržet“, ale ne vždy je řešení takhle jednoduché... A co říká o délce kojení Světová zdravotnická organizace? Výlučné kojení (tedy bez příkrmů) doporučuje do ukončeného 6. měsíce a dále s příkrmy do dvou let, případně i déle, pokud to miminku i mamince vyhovuje. Rozhodnutí ukončit kojení může být ovlivněno mnoha faktory, mezi které patří návrat miminky do práce, zdravotní problémy, únava a stres maminy, nespokojenost s aktuální situací nebo jednoduše pocit, že přišel ten pravý čas. Při tom všem je důležité i to, aby se dobře cítila maminka a aby cítila podporu svého okolí.

Co je třeba zvážit

před odstavením



1. Proč chcete kojení ukončit?

Popřemýšlejte, proč vlastně chcete s kojením skončit. Svůj záměr nemusíte nikomu zdůvodňovat, jen si sama před sebou pojmenujte, co je Vaším hlavním motivem. Chcete se vrátit do práce? Bojujete se zdravotními problémy? Jste unavená z nočního kojení? Vaše miminko dosáhlo určitého věku a máte pocit, že mu kojení už nic nedává a na prsou se už jen uklidňuje? Anebo je toho na Vás už moc? Mnohé laktační poradkyně a maminky říkají, že když si tohle ujasníte, bude se Vám lehčeji hledat ten správný způsob ukončení kojení a celý proces také proběhne jednodušeji – pro Vás i pro miminko.

2. Jaký je zdravotní stav miminka?

Má Vaše miminko problémy s alergiemi, intolerancí nebo k nim má predispozice? Má vrozené předpoklady k jiným nemocem, jako je třeba k celiakie, autoimunitní onemocnění - cukrovka, artritida nebo porucha štítné žlázy? Pokud ano a čím vyšší počet problémů hrozí, tím se doporučuje kojit déle.

3. Budete hledat náhradu za mateřské mléko?

Jak dál, závisí mimo jiné na věku Vašeho miminka a na jeho náchylnosti k alergiím a intolerancím. Pokud mu ještě nebyl ani rok, mělo by kojení nahradit umělé kojenecké mléko. Někteří odborníci je doporučují až do věku 2–3 let, jiní upřednostňují mléčné bílkoviny v zakysaných mléčných výrobcích (jako jsou jogurty, sýry a později i kefír), případně rovnou klasické kravské mléko či jeho rostlinnou náhradu. Popřemýšlejte o tom, co Vám i Vašemu miminku vyhovuje nejvíc, a případně se také poraďte s Vaším pediatrem.

4. Jak zvládnete Vaše tělo?

Pokud se rozhodnete pro postupné ukončování kojení, tvorba mléka se bude pomalu snižovat. V tom případě by problém s přeplněnými prsy a vytékajícím mlékem neměl nastat. V případě zdravotních problémů je ale někdy zapotřebí přestat kojit ze dne na den, případně ve velmi krátké době. Pak musíte počítat s tím, že tento proces může být pro váš organismus náročný, a to zejména v případě, že kojení bylo intenzivní. Prsa fungují dál ve svém režimu, takže se můžou objevovat záněty. Každopádně je dobré se poradit s Vaším gynekologem.

Jak správně postupovat,

*aby při odstavení
netrpělo ani miminko,
ani maminka*

Není větší štěstí, než když se miminko odstaví samo. Nic ale není černobílé a občas se vyskytnou situace, kdy se kojení rozhodne ukončit maminka.

Co je odstavování?

Odstavování je postupné snižování počtu kojení. Maminka k němu může přistoupit po zavedení příkrmů, tedy tuhé stravy (obvykle po ukončeném 6. měsíci života miminka), nebo také mnohem později, když už děťátko přijímá běžnou stravu a kojení už více méně nepotřebuje. Na druhou stranu existují maminky, které se jejich miminku rozhodly dát úplnou volnost, kdy s kojením samo přestane. V podstatě tedy nechávají na něm, kdy přestane mamčinu mlíčko vyžadovat, což může trvat i několik let. Někdy ale nedovoluje kojit zdravotní stav nebo jiné události a je třeba ho ukončit ze dne na den, popřípadě ve velmi krátké době.





Jak miminko odstavit? Jak na to?

Odstavení od kojení závisí na mnoha faktorech, jako je věk dítěte, zdraví nebo třeba sociální situace rodiny atd. Každý případ je individuální, nicméně každé mamince pomůže několik základních pravidel.

Brzké odstavení by mělo mít vždy vážné důvody. Ideální ukončení kojení by mělo probíhat bez pláče, smutku, s citem, s respektem a s láskou. I při ukončení kojení proto dítěte nezapomeňte u krmení mazlit a dávat mu najevo, že jste v jeho blízkosti.

Příliš brzké odstavení s sebou nese rizika, a to na straně mimika i maminky. Mimin-

ku se to nemusí líbit a začne si kojení nahrazovat jinak, například cucáním palečku nebo okusováním nehtů.

Maminky zase často řeší nalévání prsou, a to hlavně pokud kojení přestalo náhle, přičemž předtím kojily intenzivně. Prsa totiž dál fungují ve svém dosavadním režimu a bohužel se v tomto případě objevují i časté záněty.

Myslete na to, že kojit se dá i v případě, že žena znovu otěhotní nebo nastoupí do práce a dítě začne navštěvovat jesle. A dokonce i v případě, že začne užívat léky (tady je samozřejmě třeba zjistit, zda jsou při kojení vhodné, případně o takové léky rovnou požádat). Kojit je možné i po operaci, po pobytu v nemocnici či po dvou týdnech na služební cestě.

Oproti minulosti, kdy se většina dětí „nové situaci“ musela přizpůsobit, takže byly odstavené předčasně, je dnes situace mnohem lepší. Stále více maminek kojí až do samoodstavení a dlouhodobě. Co ale dělat, když miminko z nějakých důvodů odstavit musíte? Nejprve se přesvědčte, že je to opravdu nutné a že jste k tomu pevně rozhodnutá. Maminky totiž někdy dostávají „doporučení“, ale pravda může být někde jinde.

Odstavování nemá žádná speciální pravidla a vést ho můžete jak Vy, tak Vaše miminko. Můžeme ho rozdělit do tří základních kategorií:

- 1. Samoodstavení**
- 2. Postupné ukončení kojení**
- 3. Rychlé ukončení kojení**
(z jakýchkoliv příčin)

1. Samoodstavení

Některé děti se od kojení odstaví ze dne na den samy. Jednoduše přestanou mít o prs zájem a Vy s tím nic nenaděláte. V tom případě není důvod bránit se odstavení za každou cenu jen kvůli Vašemu pocitu, že ještě nenašel ten správný čas. Pro Vaše dítě zřejmě ten správný čas nastal.

2. Postupné ukončení kojení

Jestliže se rozhodnete odstavit dítětko Vy, řídíte i celý proces, který tak bude o to těžší. Ještě před tím, než začnete, však dbejte na to, aby miminko bylo v dobré kondici, bylo zdravé a neprocházelo žádným náročným obdobím, třeba prořezáváním zoubků.

Pokud tedy s kojením musíte skutečně přestat a máte dostatek času, je ideální dělat to postupně. To znamená kojení omezovat pozvolna a nahrazovat je jinou stravou a činnostmi. Samozřejmě, že velmi záleží na jeho věku. Starší děti okolo dvou let už mnohé pochopí, pomůže, když jim situaci vysvětlíte. U těch menších to může být ovšem problém.

Začít můžete tím, že budete kojít kratší dobu a pro začátek vynecháte jedno kojení za týden.

Další týden už vynecháte dvě kojení, následující týden tři... Postupně se Vám začne snižovat tvorba mléka a pro dítě nebude tento postup tak drastický. Každé vynechané kojení vždy nahrazujte jiným příkrmem. Při pocitu napětí v prsou mléko odstříkněte, ale nedělejte to často, abyste tvorbu mléka naopak nepodpořila. Při rychlém odstavení Vás můžou prsa víc bolet. Ulevit jim můžete studenými obklady. A jak nahradit kojení? Většina dětí u prsu usne, což je okamžik číslo jedna. Namísto uspávání u prsu v posteli – šup s ním do kočárku a ven. Čerstvý vzduch vždy pomůže. Večer může přiložit ruku k dílu ta-

tínek nebo babička a miminko můžou uspat oni. Vyražte spolu do obchodu a potomka obdarujte hezkým talířkem s lžičkou nebo pěkným hrníčkem či lahvičkou. Nezapomeňte mu připomínat, na co jsou, a jak už je Váš drobek veliký. A pokud musíte skutečně přestat kojít, dítětko rozhodně neodstrkujte, ale naopak mu věnujte víc pozornosti, víc objetí a také ujištění, že ho milujete.



KDY RADĚJI NEPŘESTÁVAT KOJIT

- když se prořezávají zoubky
- pokud je miminko nemocné
- před i v době hospitalizace
- při náročných cestě na dovolenou

Tip 1: Nenabízet a neodmítat dítě

Toto pravidlo se osvědčilo při postupném dlouhodobém odstavování. Netřeba z něj však dělat vědu či tragédii... Pokud je to možné, zaujměte dítě něčím jiným, pokud ne, dopřejte mu mlíčko z prsou. Zkušenosti ukazují, že čím urputněji chtějí maminky s kojením přestat, tím víc se ho děti dožadují.

I když je vaše dítě mladší, při ukončení kojení pro něj platí to samé co pro starší děti. Zároveň ale nahrazujte dávky (každou druhou) umělým mlékem. Je možné, že se drobečkovi nebude krmení z lahvičky líbit, s čímž je třeba počítat. U starších dětí (více než 6 měsíců) už můžete použít i jiné způsoby, jako je třeba hrníček s náustkem. Podle toho, kolik máte času, si připravte plán a postupně kojení nahrazujte. Jestliže máte čas jen týden, nahrazujte intenzivněji. Jestliže ale máte dva měsíce, pak bude celý proces jednodušší a pro miminko „nenápadnější“.



Tip 2: Pomoci může i partner

Věděla jste, že velmi důležitou osobou bývá v procesu odstavování tatínek dítěte? V tomto období bývá dítě také nepokojnější, častěji se budí a může být plačtivější. Je dobré, když k němu v noci vstává právě otec, který vyřeší jeho problém, nabídne mu pití a ujistí ho, že není samo. Tento proces může trvat několik dní.



3. Rychlé ukončení kojení

Rychlý způsob ukončení kojení není nejideálnější. Smutek zasáhne maminku i dítě, nicméně někdy se nedá nic jiného dělat. Myslete na to, že i máma musí přežít. Ať už z důvodu, aby mohla dál kojít, nebo se starat o své dítě. Máma je pro dítě v každém případě nejdůležitější, ať už ho kojí, nebo ne.

Pokud musíte přestat kojít jen na pár dní, neznamená to, že se ke kojení nemůžete vrátit, pokud budete chtít. V době Vaší nepřítomnosti by mělo být miminko dokrmované alternativním způsobem. To platí v případě dětí do šesti měsíců a u dětí, které do svého jednoho roku považují mateřské mléko za jediný zdroj potravy a neprojevují přílišnou snahu jíst něco jiného. Jednodušší je to s dětmi, které už s chutí a pravidelně konzumují i jiné potraviny. Takovým kojení lahvičkami s umělou výživou nahrazovat nemusíme a úplně stačí pít z hrníčku. Po mámině návratu se obvykle umí bez problému znovu přisát. Po dobu nepřítomnosti by si ale maminka měla mléko pravidelně odstříkovat, aby udržela laktaci. Samozřejmě pokud na to má sílu a možnosti.

Pokud chce maminka miminko odstavit pouze z důvodu, že užívá léky, měla by si ověřit, že s nimi kojení není skutečně možné. Na webu je dostupný seznam léků, s kterými to možné je. Myslete na to, že i když miminko odstavíte, mléko se neztratí ze dne na den. Může trvat dny, týdny, a dokonce i celé měsíce, než se přestane tvořit.

Co prsům pomáhá snížit laktaci?

Kompresie chladem: Otoky a produkci mléka pomůže snížit přikládání studených obkladů na prsa. Stejnou práci odvedou i chladivé gelové polštářky.

Pevná podprsenka: Snížit produkci mléka může pomoci nošení pevné podpůrné podprsenky, která zároveň mamince poskytne i pohodlí.



Bylinky a přírodní doplňky: Některé bylinky jsou známy tím, že snižují produkci mléka. Patří mezi ně šalvěj, máta a kopřiva.

Dostatečný příjem tekutin: Pro udržení hydratace nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin, vyhněte se ovšem jejich nadměrnému množství, které by mohlo produkci mléka naopak stimulovat.

Omezení fyzické stimulace prsou: Vyhněte se zbytečné stimulaci prsou, jako je teplá voda při sprchování nebo jejich masáž.

Farmaceutické přípravky: V některých případech je k potlačení laktace zapotřebí užívat léky. Ty je vždy nutné konzultovat s lékařem, který by je měl také předepsat.

Poradenství a podpora: Pokud se snažíte ukončit kojení, může pro Vás být velice přínosná konzultace s laktační poradkyní nebo dalšími členy Laktační ligy a jejich podpora.

5 tipů

na závěr

Neobviňujte se!

Někdy se pro matku může stát kojení neúnosným. Jak jsme už vzpomínali, i psychický důvod může být důvodem. Pokud by k tomu měla v rodině panovat nervozita a stres, které se v konečném důsledku přenáší na dítě, je potřeba takovou situaci řešit. Nicméně vzdát se bez boje nikomu neradíme.

Možná bude stačit, když si promluvíte s kamarádkou nebo vyhledáte pomoc psychologa. Pokud ani to nepomůže, nikdo Vás neodsoudí, když dítětko postupně a šetrně odstavíte. Řečí „přemotivovaných“ matek si vůbec nevšímejte. Není to z Vaší strany žádné sobectví, Vy se jen snažíte ochránit svoji psychiku a psychiku Vašeho potomka.

Každé dítě přežije

Mnoho matek se odstavení obává a odsovuá ho. Má strach, že nebude umět svoje

dítě ukonejšit, protože kojení doteď vždy spolehlivě zabíralo. Maminky se obávají, že se mezi nimi a dítětkem naruší silné pouto. Chceme Vás ujistit, že se nic takového nestane. A to i když to možná nepůjde jako po másle.

Zpočátku může při podávání umělé mléčné výživy drobeček možná trochu protestovat, a může se dokonce stát, že nebude umět pít z lahvičky. Chce to jen trpělivost. Každý pediatr Vám řekne, že dítětko se po odstavení vždy nějak pít naučí. Pokud je malé a sací reflex je u něj stále výrazný, přece jen lahvičku uchopí a pije. Starší kojenci se postupně naučí pít z pevnějšího dudlíku a děti okolo roku už můžou vesele popíjet i z hrníčku. V té době už jedí navíc i pevnou stravu a potřebu mléka jim zajistí dostatek mléčných výrobků a mléčné kaše. Vůbec se proto nebojte, že by kvůli ukončení kojení Vaše miminko trpělo nedostačnou výživou.



Období po odstavení

Odstavením se v žádném případě nepřetrhává vztah mezi maminkou a jejím dítětem. Pokud jste ho odstavila, chovejte se k němu stejně jako doposud. Komunikujte s ním stejně jako při kojení – krmte ho v náručí s dostatečným hlasovým i očním kontaktem a samozřejmě nezapomínejte na dotyky. Z výživového hlediska mějte po zavedení nemléčných příkrmů na paměti pitný režim miminka. Nabízejte mu převařenou zchladlou vodu, ale zároveň ho zbytečně „nepřelévejte“ a rozhodně mu nenabízejte slazené nápoje. Do jednoho roku miminko potřebuje vypít víc než 200 ml vody za den.

Co když dítě kojenecké mléko odmítá?

Pediatři doporučují po odstavení až do

jednoho roku (někteří až do třetího roku) života dítěte nabízet mu umělé kojenecké mléko. Kravské mléko se doporučuje nejdříve po prvním roce života. Pokud dítě mléko odmítá, zbytečně ho nenutte a raději se zaměřte na dostatečný přísun zakysaných mléčných výrobků, sýrů a smetanových přívarků, popřípadě dítěti nabídněte porci mléčné kaše k večeři. Pokud Vaše dítě odmítá mléčné výrobky úplně, dopřejte mu na doplnění bílkovin a vápníku 1–2× týdně kvalitní maso nebo luštěniny.

Kvalitním zdrojem vápníku je také mák, který ovšem obsahuje silné alergeny, a proto se jeho podávání do jednoho roku vůbec nedoporučuje. A i do tří let by ho děti měly konzumovat jen zřídka a v malých množstvích.

Kojte, jak dlouho chcete

Mějte na paměti, že pro odstavení dítěte neexistuje žádný „nelepší věk“. U každé maminky a miminka je tento proces velice individuální. Záleží vždy také na způsobu života rodiny, partnerském soužití nebo na případném pracovním zařazení maminky.



www.beggs.cz

Beggs®

Nová mléčná výživa pro malé děti



Pro šťastné
dětství
a spokojené
rodičovství



Pro podporu
imunity*



Vyvinuto ve spolupráci
s rodiči

Kojení je nejlepší způsob výživy malých dětí. Mléčná výživa pro malé děti má být jen součástí smíšené a vyvážené stravy. Způsob použití a další informace na obalech. Potravina pro zvláštní výživu. *Obsahuje vitamíny C a D, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Prodávající/zadávatel a šířitel reklamy: Simply nature, s. r. o., V Zahrádkách 1952/50, 130 00, Praha 3, Česká republika.

Tento e-book jsme pro Vás připravili
ve spolupráci s časopisem MAMA a ja



www.mamaaja.sk